

RÖSS Kapacitetsprofil Röd Optimist

Seglare:				Tränare:				Datum:			
Delmoment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Fart											
Teknik											Sitta rätt, jobba med skotet i alla vindar och förstå vad som påverkar farten
Trim											Aktivt justera trim som spristake, kick och uthal under race
Materiel											Veta hur seglet skall se ut i olika förhållanden
Koncentration											Koncentrera sig ett helt race
Lättvind											
Kryss											Segla där det är tryck och förstå konsekvenserna med klumpiga rörelser i båten
Halvwind											Justera seglet efter trycket i seglet och undvika stora klungor
Läns											Hålla jämn balans i båten och aktivt kunna justera trimmet
Mellanvind											
Kryss											Använda tell-tales och ha lovartslut i båten
Halvwind											Justera seglet efter trycket och plocka byar. Avgöra om segla överbåge
Läns											Hålla balansen i båten och aktivt styra med vågorna
Hårdvind											
Kryss											Aktivt ösa båten, förstå vikten av att alltid hålla plan båt och samtidigt tänka segling
Halvwind											Jobba med skotet och surfa med vågorna
Läns											Aktivt jobba i båten med rätt pumpsteknik, balans och position
Väg											
Strategi före start											Lägga upp en plan hur man ska segla banan på snabbaste sättet. Reflektera över vinden
Strategi start - mål											Segla efter sin plan, men förstå om planen behöver ändras. Kunna utvärdera sitt vägval.
Taktik											
Starter											Behålla sin lucka och starta med fri vind där det är fördel på linjen i alla typer av vindar
Kryss											Ej hamna i skitvind, slå på skiften och anpassa efter andra båtar
Läns											Segla med fri vind och planera nästa rundning i tid
Hallvind											Tidigt förutse vilken väg man ska gå och inte påverkas av motståndarna
Rundningar											Bra rundningar som är taktiskt planerade inför nästa banben
Regler											Alla kappseglingsregler och även de svårtolkade situationerna
Kropp											
Vinterfys											Delta och kämpa på alla träningar
Egenträning											Fysträning utöver den i RÖSS som är anpassad till seglingsfysen
Uthållighet											
Rörlighet											
Kost											
											Äta och dricka rätt under tävling och träning
Mentalt											
Ambition/mål											Jobba med sin målsättning
Disciplin											Fokus på träningar och förstå att man är ett föredöme för de yngre seglarna
Egenträning / tävling											
Övrigt											